



かぜとまちがえやすい病気【肺炎】

肺炎は日本人の死因の第3位の疾患です。体力や免疫力が低下しているとき、かぜなどをきっかけに肺炎にかかってしまうことがあります。今回は肺炎とその予防方法についてご紹介します。

【かぜと肺炎は違う】

■肺炎の症状

かぜはウイルスによる上気道感染症で、主に鼻や喉に症状が現れます。一方、肺炎の主な症状は、せき、発熱、たんなど、かぜの症状と似ているため、肺炎は「かぜをこじらせたもの」と考えられがちですが、肺炎とかぜは違います。肺炎では、細菌やウイルスなどの病原体が、酸素と二酸化炭素のガスの交換を行う肺胞に感染して炎症を起こします。

このガス交換に障害が生じると、息切れ、黄色く緑色や鉄さび色のたん、38度以上の高熱などの症状が長く続

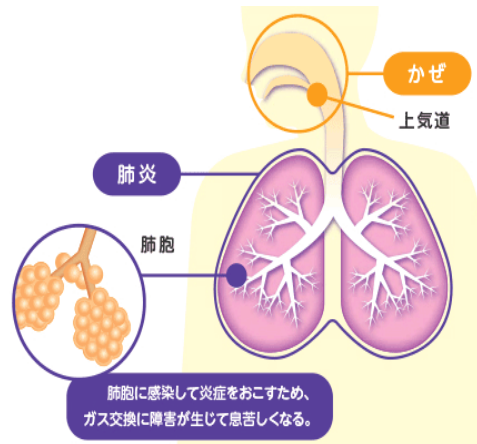
【かぜと肺炎の症状比較】

かぜ	肺炎
鼻水 くしゃみ せき ノドの痛み	胸にすどい痛み 熱、悪寒、全身のたるさ 息切れ、せき 黄色から緑色や鉄さび色のたん 顔やくちびるが紫色
38℃くらいまで	38℃以上の高熱
数日~1週間くらい	長く続く

■肺炎で注意したい症状

- ・ 苦しくて息が浅くなる
- ・ 呼吸が速い
- ・ ぐったりする
- ・ 食欲が無い

これらの症状は肺炎だと気づきにくい症状の代表です。こうした症状が3~4日続いたら、肺炎を疑って、すぐに医療機関を受診しましょう。



き、一般的なかぜよりも症状が重くなります。

【高齢者の肺炎球菌ワクチン】

■肺炎の原因菌『肺炎球菌』

日本人がかかる肺炎の中でも最も原因になりやすいのが「肺炎球菌」という細菌です。肺炎球菌は、莢膜（きょうまく）という分厚い膜に包まれています。そのため、ヒトのからだの免疫に強く、退治するのが難しい細菌です。成人が日常的にかかる肺炎の原因菌としては、肺炎球菌が一番多いといわれています。肺炎で亡くなる方の約95%が65歳以上であることから、特に高齢者では肺炎球菌による肺炎などを予防することが重要になります。

■定期接種は「ひとり一回」

平成26年10月から「肺炎球菌ワクチン」による高齢者の肺炎球菌感染症の定期接種制度がはじまりました。定期接種（公費助成）は1回のみで、定期接種の対象年度を過ぎてしまった場合は、助成が受けられなくなってしまうため、任意接種は可能ですが、対象年度を逃さないよう、自治体からのお知らせをご覧ください。

*助成内容・助成の時期は、お住まいの自治体によって異なる場合があります。
 肺炎予防IP、ファイザーHPより（上田）



新年あけましておめでとうございませう。昨年のノーベル平和賞は核兵器廃絶国際キャンペーン（ICAN）に贈られ、年末に授賞式があったことは記憶に新しいことですね。この授賞式に出席した被爆者の方々は、現地に平和の象徴とされるたくさんさんの「折り鶴」を持参して核兵器廃絶を訴えたそうです。私たち群馬保健企画でも昨年多くの皆様からご協力頂いた「折り鶴」を長崎の世界大会へ送らせて頂きました。その結果、長崎市の田上市長からお礼状が届き、「長崎を最後に二

度と核兵器による悲劇が繰り返されることがないよう、核兵器の廃絶と世界恒久平和の実現のため、多くの皆様とともに努力してまいります。」とのコメントを頂きました。現在、改憲への動きが大きくなっていることを感じますが、戦争をしないと誓った平和憲法である9条は世界の宝であることを覚えて、多くの皆さんと一緒に守っていきたく思います。そして地域のくらしと健康が守られますよう、職員一同で頑張っていきます。新しい年もあおば薬局・コアラ薬局をどうぞよろしくお願ひ致します。

株式会社 群馬保健企画
 代表取締役 野口陽一

受験生のための健康管理

これから受験本番を迎える方が多いと思います。受験当日を万全な体調で受験当日を迎えられるように、健康管理についてご紹介します。

受験生にとって体力も学力のうちです。実力を発揮するためには健康管理は大切です。基本は「食事」「睡眠」「運動」です。



【食事】

1日3食バランスのとれた食事を心がけ、受験に挑む体力と免疫力をつけましょう。

●朝食を抜かない

1日の始めに食べることで体温が上がり、脳にスイッチが入ります。朝食を抜くと体が省エネモードになり1日をボーンと過ごしてしまいうことになります。

●夜食は胃腸にやさしいものを

おにぎり、雑炊、うどんなどは脳のエネルギー源となります。消化が良いものをほどほどに。消化に時間のかかるものや、食べ過ぎは胃腸に血液が集まり、頭がはたらかなくなったり眠くなったりします。

【睡眠】

ぐっすり眠ってすっきり起きる。そんな当たり前のことが難しくなります。睡眠時間は短すぎても長すぎても困りますが、重要なのは睡眠の質です。

●寝る1時間前のシャワーで

寝つきをスムーズにするには、一度体をあたため寝る時間にむけて徐々に体温を下げていきます。熱すぎると興奮して眠れなくなります。適温(38〜40℃)でリラックスしましょう。熱いシャワーは、逆に目を覚ましたいときに効果的です。

●熟睡にはストレッチ

なんとなくだるい・体が凝る、そんな時はなかなか眠れず寝ても何度も目がさめたりします。寝る前5分ほど軽いストレッチをするとう効果がありません。肩や首、股関節など気持ちいいくらいに加減でゆっくり回したりのばしたりしてみましよう。



【運動】

運動をまったくせず勉強ばかりしていると、頭の働きが鈍くなり能力がダウンします。これは全身の血行が悪くなり脳に酸素がいかなくなるのが原因です。

●どんな運動がいい？

軽いジョギングやウォーキングなどの有酸素運動がベストです。脳に酸素がいきわたり勉強の効果もアップ。ストレス解消にも効果的です。

●いつ、どのくらいやるのがいい？

朝起きてお散歩に行く朝日をあびて体内時計がリセットされ脳も目覚めます。ストレッチを行なうと血行を高めるとともに安眠にも役立ちます。いずれも疲れるほどやるのは禁物です。10分〜15分で効果があります。



ご家族様のご協力のもと、健康管理で受験本番までの日々を乗り切りましよう。(橋本)

参考文献：家庭教師のサクシー All right reserved. YGC

1月7日は「七草正月」

七草がゆを食べて

元気に1年を過ごそう！

七草の種類は時代とともに変遷し、現在の七草(せり、なずな、ごぎょう、はこべら、仏の座、すずな、すずしろ)となったことは室町時代の文献に残っているそうです。

材料(一人分)

- ・七草 1パック
- ・ごはん 大人茶碗軽く一杯
- ・水 800cc
- ・白だし 大さじ4
- ・塩 少々



作り方

- ①すずな、すずしろは皮をむいて適当に切る。その他の薬物は水洗いし、それぞれさつと塩茹でして水を切り、刻んでおく。
- ②鍋に水、白だし、ごはんを入れ、蓋をして強火にかける。沸騰したら蓋をずらして焦げないように時々混ぜながら20分くらいとろ火く弱火にかける。
- ③好みのおかゆの加減になったら七草を加えて混ぜ、塩で味をととのえて完成。

参考：クックパッド(葉名)

編集後記

最近テレビよりもタブレット端末で動画を見る機会が多くあります。

タブレット端末を手で持つて長時間動画を観ると疲れるので、壁に立てられる棚を自作してみました！まず板とペンキを購入(600円)。設置してみると奥行きが足りずタブレット端末が入らず、奥行きを出すために彫刻刀を購入(700円)。完成！

しかし！後日釘を買いに行つた時、スタイリッシュでプラスチックな棚が600円で売ってました！少し悩みましたが購入しました(笑) DIY にかけたワクワクした時間はプライスレスでしたが2018年ももう少し色々調べて計画的にDIYを楽しみたいと思います！(牛込)

